

हेरचाहकर्ताहरूको लागि सहयोग

यी सेवाहरूले मानसिक रोग वा अन्य स्वास्थ्य चुनौतीहरू भएका व्यक्तिहरूको हेरचाहकर्ताहरूको लागि निःशुल्क सहायता, शिक्षा र सम्बन्ध प्रदान गर्दछ।

- **Carer Gateway (केयरर गेटवे)**
1800 422 737
समय: बिहान 8 बजेदेखि साँझ 5 बजेसम्म, सोमबार - शुक्रबार
www.carergateway.gov.au
- **परिवार तथा हेरचाहकर्ता मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम**
www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/services/carers/Pages/support.aspx

सहकर्मी सहायता तथा अनलाइन समूहहरू

- **Wayahead एन्जाइटी सहायता समूहहरू**
www.wayahead.org.au/anxiety-programs/support-group-locations/
- **Beyond Blue फोरमहरू**
forums.beyondblue.org.au
- **SANE फोरमहरू**
www.saneforums.org
- **सेफ हेभेन्स**
health.nsw.gov.au/towardszerosuicides/Pages/safe-haven.aspx

थप सहायता तथा स्रोतहरू

- **Wayahead डाइरेक्टरी**
NSW मा मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरू र सहायता खोज्नुहोस्
www.directory.wayahead.org.au
- **इम्ब्रेस मल्टिकल्चरल मेन्टल हेल्थ**
www.embracementalhealth.org.au
- **राष्ट्रिय मानसिक स्वास्थ्य आयोग**
www.mentalhealthcommission.gov.au/find-support

तत्काल सुरक्षा चासोका लागि

यदि तपाईं आफ्नो वा अरु कसैको तत्काल सुरक्षाको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने 000 मा फोन गर्नुहोस्।

24/7 सहायता सेवाहरू

यी हेल्पलाइनहरू तत्काल मानसिक स्वास्थ्य र संकट सहायताका लागि सधैं उपलब्ध छन्।

- **Lifeline (लाइफलाइन)**
13 11 14
- **आत्महत्या कल ब्याक सेवा**
1300 659 467
- **NSW मानसिक स्वास्थ्य लाइन**
1800 011 511
- **Beyond Blue (बियोन्ड ब्लू)**
1300 22 46 36
- **13YARN**
13 92 76
आदिवासी र टोरेस स्ट्रेट आइल्याण्डर मानिसहरूका लागि संकट सहायता
- **Kids Helpline (बालबालिका हेल्पलाइन)**
1800 55 1800
- **Headspace (हेडस्पेस)**
1800 650 890
- **SANE अस्ट्रेलिया**
1800 187 263
- **मदिरा तथा लागू औषधी सूचना सेवा (ADIS)**
1800 250 015

सामान्य हेल्पलाइनहरू

(कार्यालय समयमा उपलब्ध)

- **Wayahead**
1300 794 991
समय: बिहान 9 बजेदेखि साँझ 5 बजेसम्म, सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म
NSW मा सहि मानसिक स्वास्थ्य सेवा खोज्न मद्दत गर्नुहोस्
- **QLife**
1800 184 527
समय: दैनिक दिउँसो 3 बजेदेखि राती 12 बजेसम्म
LGBTQI+ सहायता तथा जानकारी

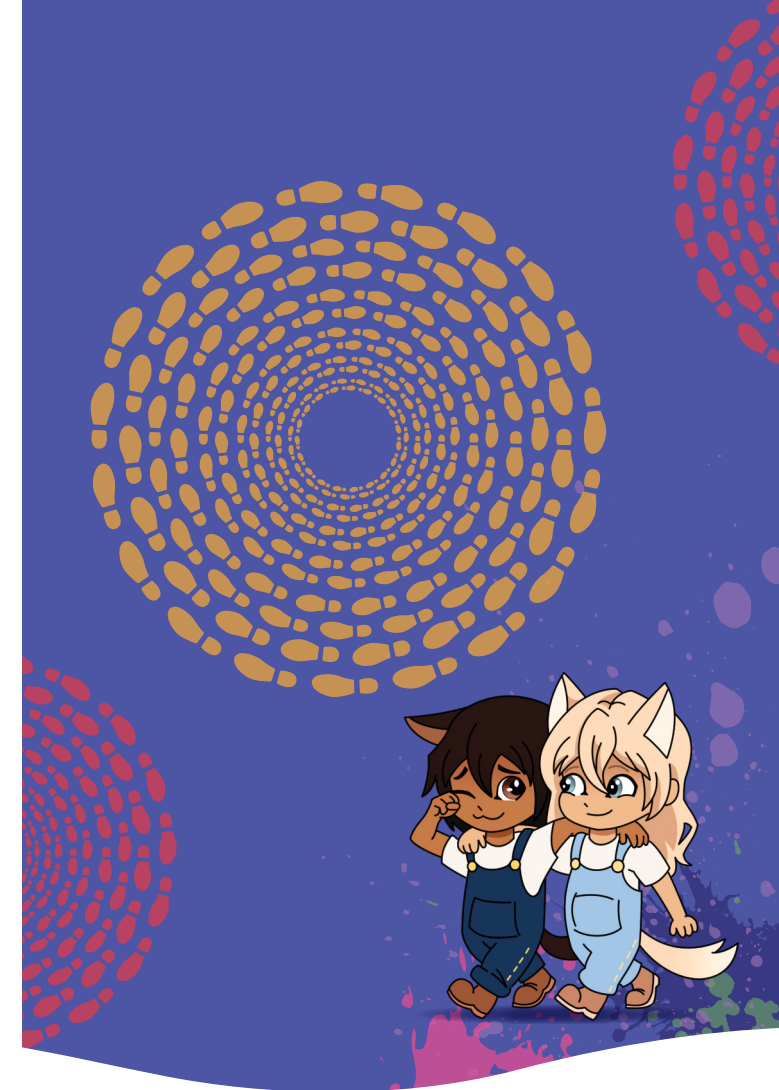
व्यावसायिक सहायता

यदि तपाईंलाई थप मद्दत चाहिन्छ भने, आफ्नो डाक्टरसँग मानसिक स्वास्थ्य हेरचाह योजनाको र मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी काम गर्ने व्यक्तिसम्म पुग्ने सिफारिसका लागि कुरा गर्नुहोस्।

2025

मानसिक स्वास्थ्य महिना

तपाईंको आरोग्य यात्रातर्फको कदम



Proudly funded by

Wayahead®



Taking Steps on Your Wellbeing Journey

Nepali

सचेतना

चरण 1

सचेतना

आफ्ना लागि केही परिवर्तन भएको महसुस गर्नु

पहिलो चरण भनेको तपाईंको लागि केहि परिवर्तन भएको महसुस गर्नु हो। शायद तपाईं आफ्नो सामान्य अवस्था भन्दा फरक महसुस गर्दै हुनुहुन्छ, तपाईंले कसरी सोच्नुहुन्छ वा तपाईं के सोच्नुहुन्छ भन्नेमा भिन्नता महसुस गर्नुभएको छ, तपाईंले आफ्नो समय/दिन बिताउने तरिकामा परिवर्तन पाउनुभएको हुनसक्छ।

जस्तै: “तपाईंले केही गलत भएको महसुस गर्न थाल्नुहुन्छ - शायद तपाईं सामान्य भन्दा बढी थकित वा अभिभूत महसुस गरिरहनुभएको हुन सक्छ। तपाईंले कस्तो महसुस गरिरहनुभएको छ भनेर तपाईंले ध्यान दिनु आवश्यक छ भन्ने कुरा महसुस गर्नु पहिलो चरण हो।”

यी चरणहरू सुझाव वा सहयोगी निर्देशनको रूपमा अभिप्रेरित छन्, जसलाई तपाईंले आफ्नो स्वस्थ जीवनको यात्रामा अपनाउन सक्नुहुन्छ। सबैको अनुभव फरक हुन्छ, र अगाडि बढ्ने कुनै एउटा मात्र “सही” तरिका छैन - तपाईं यी चरणहरू बीच तपाईंलाई सबैभन्दा उपयुक्त हुने तरिकाले अगाडि बढ्न सक्नुहुन्छ।

स्वयं-सहायता साधनहरू

यी साधनहरू र स्रोतहरू तपाईंलाई स्वतन्त्र रूपमा तपाईंको मानसिक स्वास्थ्य तथा कल्याण व्यवस्थापन गर्नका मद्दत गर्न डिजाइन गरिएको हो।

लेखन

भावनाहरू राम्रोसँग बुझ्न र व्यवस्थापन गर्न आफ्नो विचार र भावनाहरू लेख्ने गर्नुहोस्। यसले तपाईंलाई आफ्नो तनाव र मानसिक अव्यवस्था कम गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

निःशुल्क मानसिक स्वास्थ्य एपहरू र प्लेटफर्महरू

(सबै एपहरू iOS र Android उपकरणहरूमा पहुँचयोग्य छन्)

स्वीकारोक्ति

चरण 2

स्वीकारोक्ति

सहायता उपयोगी हुन सक्छ भन्ने कुराको मनन

दोस्रो चरण भनेको सहायता चाहिनु नराम्रो होइन भन्ने कुरा महसुस गर्नु हो। मद्दत माग्नु भनेको कमजोरीको संकेत होइन; यो बलियो हुनुको संकेत हो। तपाईंले कहिले मद्दत माग्ने वा मार्गदर्शन प्रयोग गर्ने भनेर चिन्न र सम्पर्क गर्न सहज महसुस गर्न महत्त्वपूर्ण छ।

जस्तै: “तपाईंले स्वीकार गर्नुहुन्छ कि मद्दत लिनका लागि सम्पर्क गर्नु ठीक छ। चाहे त्यो साथी, परिवारका सदस्य, वा सम्बन्धित पेशागत व्यक्तिसँग कुरा गर्न होस्, सहायता प्राप्त गर्नु एक स्वस्थ र महत्त्वपूर्ण कदम हो।”

- **Black Dog Institute (ब्ल्याक डग इन्स्टिट्यूट)** (सबै उमेरका लागि)
CBT कार्यक्रमहरू, किशोर-किशोरीहरूका लागि निद्रा सहायता, युवाहरूका लागि प्रेरणादायी प्रशिक्षण, र बौद्धिक अपाङ्गता भएका वयस्कहरूका लागि स्रोतहरू लगायत अनुसन्धानमा आधारित साधनहरू प्रदान गर्दछ।
<https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/digital-tools-apps/>
- **Smiling Minds App (स्माइलिङ माइन्ड्स एप)** (उमेर 5+)
दिमागमा सजगता ल्याइदिने एप, जसले बच्चाहरू, किशोर - किशोरीहरू र वयस्कहरूको लागि ध्यान साधना मार्गनिर्देश दिएर भावनात्मक नियमन र तनाव व्यवस्थापनलाई सहयोग गर्दछ।
www.smilingmind.com.au/smiling-mind-app

कार्य

चरण 3

कार्य

तपाईंको आरोग्यतामा सुधार गर्न ठोस कदम चाल्नु

तेस्रो चरण भनेको तपाईंको आरोग्यतामा सुधार गर्न केहि गर्नु हो। यसमा कसैसँग कुरा गर्नु, आफ्नो लागि समय निकाल्नु, आफ्नो हेरचाहको अभ्यास गर्नु, वा सम्बन्धित पेशागत व्यक्तिसँग मद्दत खोज्नु पर्न सक्छ।

यस्तो समय पनि आउँछ जहाँ हामी अलमलिएको, अलझिएको, अगाडि बढ्न नसकेको, थकित, वा निराश महसुस गर्छौं - र त्यो ठीकै छ। ती क्षणहरूमा, कसैलाई सम्पर्क गर्ने वा एक क्षणका लागि केही नसोची थकान मार्न जस्ता **साना कदमले** पनि हामीलाई सहि बाटोमा फर्कन मद्दत गर्न सक्छ। हामी धेरै **अगाडि बढ्न** नसकेको महसुस गरिरहेको भएतापनि ती साना कार्यहरूले हामीलाई अगाडि बढ्न मद्दत गर्दछन्।

- **Medibank Digital Tools (मेडिबैंक डिजिटल साधनहरू)** (सबै उमेरका)
यस पृष्ठले सबै उमेर तथा आवश्यकताका मानिसहरूलाई सहयोग गर्न डिजाइन गरिएका विभिन्न डिजिटल मानसिक स्वास्थ्य अनुप्रयोगहरू, कार्यक्रमहरू, र प्लेटफर्महरूको लिंकहरू प्रदान गर्दछ।
www.medibank.com.au/health-support/mental-health/articles/digital-tools-for-mental-health/

हामीले पहिले नै लिएका चरणहरू अँगालौं र याद गरौं कि हरेक प्रयास महत्त्वपूर्ण हुन्छ। परिणामहरू जतिसुकै ढिलो देखिएपनि **हामी अगाडी बढिरहेका छौं**। यस मानसिक स्वास्थ्य महिनामा हाम्रो स्वास्थ्य तथा कल्याणको हेरचाह गरौं र एक-अर्कालाई सहयोग गरौं।